SKANDINAVIENS STJERNE

ORGAN FOR JESU KRISTI KIRKE AF SIDSTE DAGES HELLIGE

SØGER LÆRDOM VED LÆSNING OG VED TRO

NUMMER 4 | 15. FEBRUAR 1935 | 84. AARGANG

VISDOMSORDET OG DR. HINDHEDE.

Af Ældste *Ejnar Nielsen,* Karlsgaarde pr. Siig.

I »Stjernen« for 15. November skriver Præsident Merrill om Visdomsordet og anbefaler os at læse og studere, hvad der findes af Literatur om Ernæringsspørgsmaalet og anforer i Forbindelse dermed et Par Boger af amerikanske Forfattere. — Vi behover imidlertid ikke her i Danmark at gaa over Aaen efter Vand, da vi har en Mand paa dette Omraade i Dr. M. Hindhede, som gennem en lang og meget omhyggelig udført Forsøgsrække i Løbet af snart 40 Aar, og som gennem Iagttagelser og Statistik har søgt og stedse søger at klarlægge dette for os alle saa vigtige Spørgsmaal.

Det har været mig en udsøgt Glæde at læse Dr. Hindhedes sidst udkomne Bog: »Fuldkommen Sundhed og Vejen dertil«, idet denne Bog fra først til sidst er een eneste Bekræftelse af Visdomsordet — ja, for os et vægtigt Bevis paa, at den unge Joseph Smith var en Profet, idet han fremsatte disse Lærdomme, som de mest fremskredne Ernæringsforskere først nu, gennem mange Forsøg, kommer til Erkendelse af.

Dr. Hindhede begynder med at fastslaa, at Kulturmennesket efterhaanden er blevet Verdens sygeligste Pattedyr, visende hvorledes Mennesker, der ikke kender de Hvides Levevis, er langt stærkere og sundere, ingen Fordojelsessyg-

domme, Blindtarmsbetændelse, Kræft eller Tuberkulose, men at disse Sygdomme kommer, saa snart som disse Mennesker optager Kulturmenneskenes Levevis, og gaar følgelig ud fra, at Kulturmenneskets Levevis er fuldstændig forkert. — Visdomsordet: »Paa Grund af de ondskabsfulde Rænker, som er eller vil være i Menneskenes Hjerter i de sidste Dage, har jeg advaret eder og advarer eder forud ved at give eder dette Visdomsord ved Aabenbaring.«

I Tilknytning til dette Citat kunde passende anføres, hvilken Behandling Hveden bliver udsat for, for den præsenteres i Form af Flormel eller Franskbrød.

Dr. Hindhede skriver: »Endelig maa det ikke glemmes, at det fine Flormel ofte er mishandlet i utrolig Grad med Kemikalier: Blaasyre, Nicotindampe til Udrydning af Mider, Svovlsyrling, Klorgas, Kvælstofilte, Benzolsuperoxyd, Nitrosylklorid, Kvælstoftriklorid etc. til Blegning. — Til Melforædling, for at faa større Brød, anvender Bagerne ofte Salte af Klor-, Brom- og Jodsyre, Persulfater, Amoniaksalte, Fosfater.

Hvorfor forbyder Sundhedsautoriteterne ikke al denne Svindel? — Ja, de vilde sikkert gerne, men Forretningshensyn kommer her i Vejen. Vi kan jo ikke forbyde Amerikanerne at konservere og blege deres Mel, og naar det amerikanske Mel er hvidt og uden Mider, saa kan danske Mollere selvfølgelig ikke sælge mørkt Mel mulig befængt med Mider.«

Er det at undres over, at Franskbrød er fuldstændig uden Vitaminer, naar Melet underkastes en saadan Behandling? Vi vil se lidt paa Sukker, som ogsaa er ganske uden Vitaminer:

»Det er i Virkeligheden en haard Behandling, Roesukkeret maa gennemgaa, inden det tjener til Anbringelse i Menneskets Tarm. Først renses det ved Kalk, dernæst bleges det med det giftige Svovlsyrling, og da det herigennem har faaet et noget gulligt Skær, neutraliseres dette ved Tilsætning af blaa Farvestoffer (Ultramarin, Indanthern), der ogsaa er giftige. Herom findes Oplysning for Eks. i den tyske Kemiker Curt Lenzners Bog: Gift in der Nährung (Leizig 1931), hvor L. anfører: »Man kan ikke paa de skinnende hvide Sukkerkrystaller se, at de rummer giftige Farver og Kemikalier, eller at det oprindeligt var et Planteprodukt, der nu er berøvet sit Arvegods i Form af Vitaminer og kemisk bundne Mineralsalte og derfor ved Masseforbrug kan blive Kilde til mange Sygdomme.««

»Vin eller stærk Drik er ikke godt.« Gennem mange Sider og med mange grafiske Tavler over Dødsfald for Mænd og Kvinder i Forhold til Spiritusforbrug redegør Dr. Hindhede

for dette Forbrugs skadelige Indflydelse, der bevises, dels ved Forskellen mellem Mænds og Kvinders Dodsalder, dels den Nedgang i Dodsfaldenes Antal, der var særlig udpræget for Mændenes Vedkommende i Rationaliseringsperioden 1917—18, hvor der var fuldstændig Brændevinsforbud og kun meget lidt og meget svagt Øl at faa. — Kaffe og The var der ogsaa smaat med, og i Brodet var indbagt 10—15 % Klid. Hele Landet var faktisk i disse Aar Deltager i et storstilet Ernæringsforsøg efter Dr. Hindhedes Forbillede og med Dr. Hindhede som Leder. Statistikken giver os et tydeligt Billede af en storre almindelig Sundhed og et mindre Antal Dodsfald end nogensinde tidligere og i noget som helst andet Kulturland. Den spanske Syge bringer Forstyrrelse i Billedet for den sidste Halvdel i Aaret 1918, men selv inklusive alle Dødsfaldene som Folge af denne Sygdom var der i 1918 kun 13,1 Dødsfald pr. 1000 Indbyggere, medens der i Aarene 1908—13 var 13,3. — Saa snart som Rationeringen ophører, kommer der atter en stærk Stigning i Dødeligheden, dels paa Grund af øget Spiritusforbrug (Mændene, specielt i Byerne), dels paa Grund af oget Forbrug af Kaffe, The og et Overmaal af Æggehvidestoffer i Kosten som Folge af tiltagende Kødforbrug (Kvinder og Mænd paa Landet). Paa Rochefeller-Instituttet er ved Forsøg godtgjort, »at dyriske Æggehvidestoffer fra Kod og Æg i Tarmen giver god Jordbund for Udvikling af en vis Slags Forraadnelsesbakterier, der frembringer Giftstoffer (Toxiner), der har en skadelig Virkning paa Organismen.« »Kulhydrater derimod giver gunstig Jordbund for Udvikling af Syrebakterier, der dræber Forraadnelsesbakterierne. — Der tales saa meget om udvendig Renlighed, men det er noget mærkeligt at tænke sig, at mange af de Medborgere, der udvendig skinner af Renlighed, gaar med Tarmen fyldt af det afskyeligste stinkende Indhold. Dette er 100 Gange værre end udvendig Smuds, der ved Hudens Hornlag er forhindret i at opsuges i Blodet, hvorimod Tarmens Forraadnelsesstoffer meget let opsuges. Derfor er en Kost rig paa Kulhydrater i Almindelighed langt den sundeste (Brod, Grød, Kartofler, Gronsager og Frugt).

Gennem Dr. Hindhedes Forsøg er det bevist, at ca. 30 Gram Æggehvide daglig er tilstrækkeligt, og at 100—120 Gram, som mange Læger hidtil har anset for normalt, ikke alene er unødvendigt, men endogsaa virker til Skade for Sundheden, særlig hvis det er dyrisk Æggehvide. — Selv ved at leve udelukkende paa Kartofler, hvis Æggehvideindhold ligger omkring 2 %, vil man faa tilstrækkeligt med disse Stoffer. Den nu mest kendte amerikanske Ernæringsfysiolog Mc. Callum skriver: »Kod foroger i høj Grad Forraadnelse i Tarm-

indholdet. Der er ikke noget andet Fødemiddel, der i den Grad fremkalder Tarmforraadnelse og skadelige Dekompositionsprodukter.« — Dr. Hindhede kommer dog til det Resultat, at *lidt* Kød ikke kan paavises at gore Skade, men Regelen maa være, at der ved Bordet spises 5 Gange saa mange Kartofler som Kød. — Maa jeg her atter henvise til Visdomsordet, hvor der angaaende Kød anføres: »desuagtet skulle de nydes sparsomt«, og: »det er mig velbehageligt, at de ikkun skulle bruges i Vinterens og Kuldens Tid, eller i Hungersnød«. — Der lægges endog saa stor Vægt paa dette, at det gentages i det 15. Vers: »Og disse har Gud skabt til Brug for Mennesket ikkun i Mangel og stor Hunger.«

Af de mange Forsøg med forskellige Næringsmidler, som er udført af Dr. Hindhede og een eller flere Medhjælpere skal jeg nævne:

1) Forsøg over sur og alkalisk Diæt. Et Forsøg, der viser, at Brød og Kød er sure Næringsmidler, der giver Tilbøjelighed til Udfældning og derfor Disposition til Nyresten og Urinsyregigt, medens Kartofler, Mælk og Frugt har den modsatte Virkning.

2) Under forannævnte Forsøg havde Assistent Madsen levet i 40 Dage udelukkende paa Kartofler og Margarine, hvilket syntes at være tilstrækkelig, hvorfor 3 Mand tog fat paa et Forsøg dermed, et Forsøg, der varede 1—1½ Aar, og hvorved det viste sig, at denne Kost var tilstrækkelig til at opretholde Legemet tiltrods for det lave Æggehvideindhold. — Forsøget vist, at 32 Gram Æggehvidestoffer er fuldstændig tilstrækkelig selv for en kraftig ung Mand paa haardt legemligt Arbejde.

Gennem yderligere Forsøg med en Kost af Kartofler og Jordbær naaedes ned til et Æggehvideminimum paa 17 Gram pr. Dag uden Gene, hvilket Dr. Hindhede dog anser for Minimumsbehov.

3) Forsøg med Brødkost, kombineret med Jordbær og Svedskegrød for at konstaterer, om Kornæggehvide havde samme Værdi som Kartoffelæggehvide. Resultatet er, at der kan gaas ned til 20 Gram Æggehvidestof uden Skade. Vi behøver altsaa ikke at bekymre os for at faa for lidt Æggehvidestof, det kan vanskelig undgaas paa almindelig Kost, hvorimod vi snarere maa være paa Vagt mod for megen Æggehvide, der ofte giver Anledning til Hovedpine (Æggehvideforgiftning).

4) Forsøg med ren Brødkost. — Under dette Forsøg var en 20 Dages Periode paa Franskbrød med Margarine, hvorunder Madsen føler sig »temmelig sløj og uoplagt hele Perioden. Hovedpine og Svimmelhed, særlig enkelte Dage. Sidste Dag

Synsforstyrrelser, Arbejdsevnen nedsat, navnlig i Retning af Udholdenhed«. — Ved Tilskud af Jordbær hjælper det.

Hovedresultatet af dette Forsog er, at man i lange Tider kan leve af groft Hvedebrod + Plantemargarine, men at Velbefindendet i meget kort Tid svinder paa Franskbrød + Margarine. Forskellen er altsaa Kliden, der tidligere blev anset for ufordojelig.

5) Forsog gaar derfor ud paa at konstatere Klidens Fordojelighed, og Forsoget beviser, at den gamle Antagelse er fuldstændig forkert, og »at netop Kliden er et af vore allermest værdifulde Næringsmidler«, og at den fordojes lige godt af Mennesker og Husdyr. »De amerikanske Mollere har en ret ejendommelig Maade at løse Spørgsmaalet paa. Først fremstiller de deres meget fine og meget hvide Kærnemel, som de sælger til hoj Pris til mindre kloge Husmodre. Det giver Forstoppelse. Saa pakker de Kliden ind i fine Pakker, der sælges til 20-dobbelt Pris som Middel mod Forstoppelse. Det er, hvad Amerikanerne kalder »Business«, Tyskerne »Geschäft«. — Vi loser Spørgsmaalet noget simplere, naar vi holder os til vort billige »Grovbrod«.

6) Forsog med Sigtebrød + Margarine viste, at der kan leves herpaa, uden at de samme Mangler, som hæftede ved Franskbrodskosten, viste sig. Hvori Forskellen bestaar, er ikke klarlagt.

7) Forsøg med Byggryn. Forsoget strakte sig over 180 Dage paa Byggrød med Sukker og en Klat Smør, hvilket syntes at være en udmærket og tilstrækkelig Kost, der fik Maven i Orden paa en Deltager, saa han i 5 Maaneder tiltog 9 kg i Vægt.

8) Forsog med Havregryn i 255 Dage, ligeledes med Sukker og Margarine, senere med Tilskud af Brød og tilsidst en Periode med Tilsætning af Hvedeklid. — Resultatet tilsvarede fuldstændig Forsoget med Byggryn.

9) Forsog over Fedtminimum, hvor Deltagerne kom paa en Kost af Kaalsuppe med Kartofler, Æble- og Rabarbersuppe med Brød, altsaa en helt fedtfri Kost. — Efter en Forsøgstid paa 23 Maaneder var begge Deltagerne i fuldstændig god Forfatning, ingen viste mindste Tegn paa Sygelighed eller Energimangel. Altsaa: Fedt er unodvendigt, Grøntsager kan erstatte Smor.

Der har været en Del Forsøg med Raakost, som dog viser, at paa ren Raakost gaar det ikke i Længden, men ved Tilskud af Brod og Kartofler, saa den rene Frugtkost gaar ned til 11 % af den samlede Kost, menes der opnaaet den mest ideale Kostsammensætning.

20 Sider af Bogen er forbeholdt Omtalen af Vitaminerne,

og der er Afsnit om Blindtarmsbetændelse og om Naturhelbredelse bl. a. af Tuberkulose, hvor den simple Kost og frisk Luft og Lys har givet gode Resultater. Ogsaa Børneernæring faar en Omtale. — Der omtales ogsaa de Sportsresultater, der er opnaaet med den jævne Kød- og giftfrie Ernæring som Grundlag, som for Eks. Kapgangen mellem »Boffen« og »Bananen« Kobenhavn—Oslo og flere andre, der beviser, at de, der lever paa en saadan Kost, har større Udholdenhed end »Bofferne«. Hvor stemmer det ikke med Visdomsordets: »de skulde lobe og ikke blive trætte, gaa og ikke blive matte«.

I Bogen er der omtalt en hel Del gamle Folk og omtalt deres Levemaade, der i alle Tilfælde har været enkel og sund og tjener til Bevis paa, at denne Kosttype er den bedste — »og Dødens Engel skal gaa dem forbi ligesom Israels Børn og ikke ihjelslaa dem«.

I et Afsnit: Praktisk Ernæring, deler Dr. Hindhede Fødemidlerne i 3 Klasser:

Gode:	Byggryn, Havregryn, Rugbrød, Sigtebrod, grovt Hvedebrod, modne Ærter og Bonner, Kartofler, Gulerødder, Pastinaker, Rodbeder, Sellerier, Roer o. s. v. Spinat, Salat, Syre, Bladbeder, Grønkaal, Rosenkaal, al Slags Hovedkaal, Grønærter, Bønner o. s. v. Æbler, Pærer, Blommer, Kirsebær, Stikkelsbær, Ribs, Hindbær, Solbær, Jordbær. Endvidere: Smør, Mælk, Margarine, Honning.
Slette:	Magert Kød og Fisk. Fint Flormel og de deraf fremstillede Brødsorter. Kemisk rent Sukker og de deraf fremstillede Sukkervarer, saasom Chokolade, Konfekt, Bon-Bon og syltet Frugt (Syltetøj). (Heraf følger, at alle Slags Konditorkager, hvis Hovedbestanddele, foruden Fedtstoffer, er fint Mel og Sukker, er slette Fødemidler.) Bayersk Øl, Vin og alle Spirituosa, Kaffe og The.
Midt imellem:	Fede Kød- og Fiskesorter, saasom fedt Svinekød, Flæsk, Aal, Sild og Æg.

* * *

Eksempel paa den billigst mulige Kostsammensætning beregnet efter 3000 Kalorier som normal for en voksen Mand paa legemligt Arbejde:

500	gr.	Rugbrød	1300 Kalorier	9,5	Øre
125	»	Margarine	1000 »	12,5	»
500	»	Kartofler	400 »	7	»
85	»	Byggryn	300 »	5	»
			3000 Kalorier	34	Øre.

Bogen konkluderer i et Kapitel med Overskriften: Livsnydelse, hvor Dr. Hindhede indleder saaledes: »Vi søger jo alle Lykken, men til Lykke hører Nydelse. — De fleste Læsere vilde vel mene, at det vilde være at sige Farvel til al Livsnydelse, hvis de skulde følge mig. De vil ræsonnere som saa: Hellere et kort Liv i Nydelse end et langt i Askese. — Ja, hvis Forholdet virkeligt var det, at man ved Hjælp af Bøf, Vin, Tobak, Kaffe o. s. v. virkelig kunde skaffe sig 40 Aars høj Nydelse, medens man ved Grød, Kartofler, Kaal, Frugt og Kildevand skaffede sig en 80-aarig glædeløs Tilværelse, saa vilde jeg give Læserne Ret. Jeg vilde vistnok selv vælge det korte Liv. Men Sagen stiller sig paa en helt anden Maade. Det gælder snarere om at vælge imellem:

1) Et kort Liv med kunstig Nydelse, med Udsigt til Sygdom og Livslede, eller
2) Et langt Liv i naturlig Nydelse, Sundhed og Livsglæde.

Her vil jeg vælge det sidste.

Mangfoldige Kulturmennesker forstaar ikke, hvad naturlig Livsnydelse er. Den ægte Livsnydelse er uadskillelig knyttet til Sundhed og Velvære. At dø i Halvtredserne, fordi man har »nydt Livet«, betyder som Regel, at man de sidste 10 Aar af sit Liv har været Invalid. — Den Slags Nydelse vil jeg helst være fri for.« — Saa følger en Del Leveregler med Hensyn til Kost, Paaklædning, Motion, Lys, frisk Luft o. s. v., og der sluttes med: »Hold dig til den gamle Moral: Een Mand og een Kvinde. Det er altid det sikreste Middel til Udryddelse af Kønssygdomme, der altid til deres Udbredelse fordrer 3 Personer. Tidligt Ægteskab er Idealet. Nøjsomme Livsvaner, Foragt for den moderne Kulturs Luksus baner Vejen for dette Ideal. Blot dog Folk kunde forstaa, at jo mere man jager efter kunstig Livsnydelse, desto mere finder man Livsleden, at den største Nydelse i Verden er at sørge for at være af en saa fuldkommen legemlig og sjælelig Sundhed, at man slet ikke føler Trang til kunstige Nydelsesmidler. At føle

Sundhed og Livskraft stromme gennem Nerver og Muskler, det er Grundlaget for den eneste sande Livsnydelse, den Livsnydelse, der ikke efterlader sig Tommermænd. — Men denne Livsnydelse finder man snart kun hos uciviliserede Folkestammer, Bonder og Børn. Den moderne Kultur med alle dens Giftstoffer har ødelagt det fine Sammenspil mellem Nerver og Muskler, der betinger den sande Lykkefølelse. Denne Følelse er som en sart Lillie. Den trives bedst i jomfruelig Jordbund. Godes der for stærkt med Kunstgødning, kunstige Nydelsesmidler, saa dør Lillien, og du faar en Skarntyde i Stedet. Lykkelig den unge Mand og den unge Kvinde, der forstaar at pleje Livets Lillier fra Ungdommen af.«

Jeg tror, at vi ved Læsningen af denne Bog kan lære at leve endnu bedre efter Visdomsordet og derved have endnu mere Del i den ægte Livsnydelse.

Det vil sikkert ogsaa være en Glæde for andre end mig at læse denne Bog at sammenligne den med Visdomsordet og mulig opnaa mere af det, som er Bogens Titel: *Fuldkommen Sundhed* og Vejen dertil. Bogen kan sikkert faas i alle Biblioteker.

SØNDAGSSKOLEN

TIL LÆRERNE OG LÆRERINDERNE:

Grundet paa 102 Aarsdagen for Visdomsordets Aabenbarelse den 27. Februar er dette Nummer af »Stjernen« helt viet til Artikler i Harmoni med Visdomsordet, og Lærerne og Lærerinderne bedes i Forbindelse med dette Jubilæum behandle Visdomsordet paa forskellig Maade i de forskellige Klasser den 17. og 24. Februar, og Materialet kan passende tages fra denne »Stjerne«s Artikler i Forbindelse med selve Aabenbaringen, som findes i Pagtens Bog 89. Kapitel.

Følgende Forslag til Emner kan gives til:

Junior- og Seniorklassen:

1. Visdomsordet i Harmoni med det nye og det gamle Testamentes Lærdomme.
2. Visdomsordets Storhed. (Dets høje Alder og dets Harmoni med nye videnskabelige Opdagelser.)
3. Visdomsordets Betydning for (a) det enkelte Menneske, (b) Kirken og for (c) Samfundet.

Børneklasserne:

1. Hvad bør vi spise og drikke?
2. Visdomsordets Betydning for os, i vor Barndom, Ungdom og Alderdom.
3. Resultatet af Lydighed eller Ulydighed til Visdomsordet.

Af ovennævnte Forslag kan Klasselæreren eller Klassen selv vælge 2 Emner til de to Sondage i Februar.

»Mit Barn. Prov dig selv i, hvad din Levemaade angaar, og se, hvad der er dig skadeligt, og tillad dig ikke det. Thi alt tjener ikke alle, og enhver har ikke Behag i enhver Ting. Vær ikke umættelig med nogen lækker Spise og vær ikke for graadig med Mad. Thi med megen Mad vil følge Sygdom, og Umættelighed vil lede til Kvalme. Af Umættelighed er mange døde; men hvo, som tager sig i Agt, vil forlænge sit Liv.« (Jesu Siraks Visdom 37: 32—36 — De Apokryfiske Bøger).

DEN DANSKE MISSION.

ANKOMST OG BESKIKKELSE.

Følgende Ældster ankom Søndag den 3. Februar 1935 til København: Wayne E. Sørensen, Glenwood, Utah; Melvin Russel Liljenquist, Hyrum, Utah; Jens Wilhelm Olsen, Ogden, Utah; Thomas Manon Drury, Salt Lake City, Utah.

Alle Ældsterne fik Lejlighed til at tale Søndag Aften og udtrykte alle deres Glæde over at være paa Mission. De tre af Missionærerne kan ikke Dansk, hvorimod Ældste Jens Wilhelm Olsen, som rejste fra Nordsjælland for 15 Aar siden, taler godt Dansk.

Ældste Jens Wilhelm Olsen og Ældste Wayne E. Sørensen er beskikket til aabne en Gren for Nordsjælland med Bopæl i Frederiksværk. Ældste Melvin Russel Liljenquist er beskikket til at arbejde i København og Ældste Thomas Marion Drury er beskikket til at arbejde i Esbjerg Gren.

Vi byder disse Brødre hjertelig velkommen til Danmark og beder Herren velsigne dem i deres Arbejde.

FORFLYTTELSE.

Ældste Boyd Larsen er forflyttet fra Esbjerg til København.

Alma L. Petersen,
Missionspræsident.

MINDEDAGE.

75 AARS FØDSELSDAG.

Den 3. Februar kunde en af Aarhus Grens ældste Medlemmer, Søster Maren Jensen, fejre sin 75 Aars Fødselsdag. St. Jensen blev dobt den 4. Maj 1910 og har saaledes været et trofast Medlem af Kirken i snart 25 Aar. St. Jensen er rask og rørig og forventer at leve, til hun er 100 Aar, og vi ønsker hende Held og Lykke og Herrens Velsignelser i Fremtiden.

Christian Nielsen.

DEN NORSKE MISJON.

GRØNT OG GULL BALL.

Ungdommen i Norge har tatt op fornøielsesprogrammet med iver. Den 5te Jan. 1935 var den dag, som var bestemt for »Gront og gull ball« i Norge. Dette blev meget vellykket i Oslo, Trondheim og Fredriksstad. Salene var pyntet nydelig i gront og gull, stemningen var festlig og alt vel ordnet overalt.

I Trondheim blev søster Solveig Astad valgt som ballets dronning og blev kronet med en æreskrone. Musikken var den beste. Mange fremmede var tilstede, og flere av dem har vært på møtene siden.

Fredriksstad G. U. F. gratuleres med deres ball. Alle, som deltog, var meget fornøiet og føler, at G. U. F. har feiret en seier med dette ball.

Oslo og Drammen holdt deres grønn og gull fest sammen. Salen var fyllt til trengsel, og mange har sagt, at de aldrig før har set nr. 27 så pent pyntet.

Over 400 var tilstede i de tre festsaler. G. U. F.s hovedbestyrelse takker alle, som deltog.

M. H. K.

TOBAKK SOM ÅRSAK FOR MAVESÅR.

Dr. R. Friedrich påstår, at den rolle, nikotinen spiller med hensyn til mavesår, har vært undervurdret. Mavesårsykdommer og specielt det tidlige mavesår har siden verdenskrigen vært i tiltagende. Denne tiltagenhet viser sig meget blandt menn. Det har samtidig vist sig en stor forøkelse i bruken av tobakk. Forfattereren har undersøkt 153 tilfeller av menn, der var operert for mavesår, og fandt ut, at 79,7 % av disse

var vanerokere, som gjennemsnitlig rokte fra tyve til tredve sigaretter daglig. Resultatet av operasjonen var mer gunstig for dem, der rokte lite eller intet enn for vanerokeren. Der blev funnet ut, at nikotinen virket skadelig på den gastriske funksjon i perioden efter operasjonen. I tillegg til dette må vi ta i betragtning virkningen av nikotin, svelget med spytt, opsuget av munn og halsslimhinne og innhalert gjennem åndedrettsorganene, som er tilbagevirkende. Forfatteren tror, at irritasjonen av munnens slimhinne fra nikotinens påvirkning resulterer i motvirkning av mavefunksjoner og forårsaker disse sår. De nye opdagelser av Buchner og Moscowicz viser, at nikotinholdig mavesaft er farlig for selve de friske celler. Det fremgår herav, at rokning på fastende hjerte er særdeles odeleggende.

(Det amerikanske medicinske Tidsskrift »Journal American Medical Association«.)

HERRENS SUNDHETSLOV.

Av *Johs. H. Johannesen,* Stavanger.

Nu i denne oplysningens tid, hvor alt er satt inn på å bringe menneskene frelse både mentalt og fysisk av alle slags religioner, er det verd å legge merke til, om ånden er fra Gud. Den åpenbaring omhandlende visdomsordet, som Profeten Joseph Smith fikk, var til Guds rikes fremgang og vår individuelle frelse både i dette liv og det tilkommende. Herren så menneskenes treskhet og forforelsens kunstgrep, deres egoistiske tanker og fant, at de var tomme, derfor advaret han oss forut ved at gi oss det, så vi kunde kjenne, hvad som var riktig uten at bli forfort, til å bevare oss mot de kommende straffedommer, som har gått, som vedblir og vil gå over jorden i denne utro og onde slekt. Den, som efterlever det, vil dodens engel gå forbi, som åpenbaret er, da forjettelsen horer sådanne til. Eller som nutidens videnskap sier, dem, som lever efter naturens love som og er Guds, vil bli naturlig immunitert. Guds ære og behag består i tro og lydighet mot Herrens ord. »Ti se, det er min gjerning og ære at tilveiebringe udødelighet og evigt liv til menneskene.« Moses 1: 39 i Kostelige Perle. Den nyere videnskap stadfester visdomsordets guddommelighet, dens frelsende egenskap, som det har til menneskenes velferd og nytte. Tar vi for eksempel tobakk, som næsten ethvert menneske bruker, finner vi, at

(Fortsættes Side 62.)

SKANDINAVIENS STJERNE
Et halvmaanedligt Tidsskrift for Jesu Kristi Kirke
Af Sidste Dages Hellige.
Oprettet i Aaret 1851.

Ansvarshavende Redaktør: Alma L. Petersen.
Redaktionssekretær og Translatør: William Ørum Pedersen.

»EN FULLKOMMEN VIDENSKAPELIG DIETT«.

Ved president *Joseph F. Merrill.*

Der finnes kritikkere, som klager over, at noen av kirkens autoriteter legger altfor meget vekt på visdomsordet, og at der tales for meget om det.

Når vi horer denne slags kritikk, kommer alltid spørsmålet til oss: »Adlyder kritikkeren visdomsordet?« Antagelig ikke, ellers vilde han ikke klage.

Under et stort møte holdt av den Britiske forening for fremme av videnskap i Aberdeen tidlig i september siste år, under ledelse av den beromte Sir James H. Jeans, foreslog en av talerne, Dr. J. B. Orr, direktør for næringsinstitutet, et eksperiment med å ernære 10.000 arbeiderfamiljer. I tre år skulde disse familjer leve på en diett formulert av dem, der skulde forestå eksperimentet.

Dr. Orr vilde gi disse familjer en teoretisk fullkommen videnskapelig diett.

Hans forslag vakte stor interesse på møtet, men det, som er av mest interesse for oss, er dietten og det resultat, der var lovet skulde følge eksperimentet.

Av hvad bestod denne diett? Hovedsakelig av: Melk, grønnsaker, frisk frukt, poteter og grovt brød med litt hjemmelavet kjøtt.

Familjene måtte naturligvis utelate alle deres billige kullhydrater, dårlig brød, søte kaker og konfekt.

Ennvidere sa doktoren: »Om dette eksperiment kunde bli utført i tre år, skulde vi erholde absolutte uvurderlige oplysninger, nødvendige for å producere en fysisk fullkommen race.«

Vær så snill å læs Paktens bok 89 kap. å se, om du ikke finner Dr. Orr's teoretiske fullkomne videnskapelige diett i overensstemmelse med det guddommelige inspirerte visdomsord.

Dr. Orr sa også, at tiden var inne til å prøve den praktiske

verdi av den nylig erholdte kunnskap på dette område. Leseren av det 89 kap. av P. B. vil erindre, at det var skrevet i februar 1833 — for mer enn et hundrede år siden, og at det var skrevet av Joseph Smith, der var fullstendig ukjent med videnskapen på den tid, lite som det ennu var.

Hvor fikk han disse sannheter, som han skrev i dette 89 kap., når videnskapen efter mange års studering er kommet til, at dette er den »nylig opfundne kunnskap«?

Men der er også en annen side. Dr. Orr tror, at hans teoretisk fullkomne videnskapelige »diett« vil »producere en fysisk fullkommen race«.

Hvad sier Herren angående resultatet av overholdelsen av visdomsordet? Hør, »og alle hellige, som husker å holde og gjører efter disse ord og vandrer i lydighet efter befalingene, skal få lægedom for sin navle og marg i sine ben — de skal løpe og ikke bli trette, og de skal gå og ikke bli matte«. Er ikke løftet om resultatet det samme som Dr. Orr's? Endda er visdomsordet gitt mer enn hundrede år før Dr. Orr's uttalelser. Virkelig forunderlig, at evigheten skulde bli så fullkommen.

Ennu en annen side. Dr. Orr synes å tro, at god helse avhenger av diett. Han sa intet om noen annen faktor enn dietten i forbindelse med en »fysisk fullkommen race«.

Diett-eksperter fremholder nu, at diett er den viktigste faktor for en vedvarende god helse. Dette er: »ny kunnskap« for videnskapen. Indebar ikke visdomsordet denne tanke for et hundrede år siden? Hvor fikk Joseph Smith sin oplysning?

Siden mat og drikke er saa avgjørende for den enkeltes helse, er det ikke av største viktighet for ham, at han kjenner disse ting?

Hans tilfredshet, hans glede, naturen og kvaliteten av hans tjeneste er avhengig av hans helse. Så tenker Mussolini, Hitler og andre fremstående nasjonalister, der er meget interessert i sitt folks fysiske tilstand.

Vi anbefaler, at du studerer dette mere inngående med hensyn til din diett, enn du har gjort før, og at du mer forsiktig vil passe din helse og oparbeide den. Du vil da efterleve visdomsordet og vil aldrig klage over, at kirken legger for meget vekt på det. (Millenial Star.)

M. H. Knudsen.

(Fortsat fra Side 59).

den inneholder gifter som nikotin, den mest kjente tobaksgift; og blåsyre acrolein; den farlige gift furfural. Dens største innflydelse er på hjerte, lunger, nervesystem, og den volder mavebesverligheter. Åndsutviklingen slappes, lungene

skrumper inn for den, som røker, et pirreligt og irritabelt sinn opnås. »Og videre, tobakk er ikke for legemet, heller ikke for maven, den er ikke til nytte for menneskene, men er en urt for utvortes skade og alt sykt kveg og bør brukes med visdom og kyndighet.«

Derefter har vi kaffe, te, chokolade. Disse frembringer lungesveke, organiske sykdommer, astma, hjertesvakhet, åreforkalkning, leversyke, mavekatarrh, mavesår, kronisk muskel- eller leddreumatisme, overdreven tarm-omfintlighet, sukkersyke og gikt. Nyteren blir pirrelig og irritabel.

Alkohol og stimulerende drikke frembringer åndssvakhet, tuberkulose, nervegikt, reumatisme, opbrent tarmkanal, svekket lever og nyrer. Den, som nyter det, blir pirrelig, irritabel og kan ikke styre sitt sinn. »Og videre, hete drikker er ikke for legemet eller maven.« Hvem vil tro, at kjott fremkaller gikt, svekkede nyrer, urent blod, tregt legeme og virker skadelig på organismen? »Ja, også kjott av dyr og luftens fugler har jeg, Herren, bestemt for menneskene å bruke med takksigelse, men de skulde brukes med sparsomhet, og det er mig velbehagelig, at de bare brukes i kuldens tid eller i hungersnod.«

De største onder i verden idag er alkohol, narkotiske midler, tobakk, kaffe, te, chokolade, for megen nydelse av kjott i alslags formasjoner, også slikkerier, som virker odeleggende paa tennerne og maven.

Visdomsordet bevirker mental og fysisk styrke, forjettelsen hører dem til, som antar det som Herrens ord. »De skal løpe og ikke bli trette.« Til dem skal himlens skjulte skatte bli åpenbaret. Profeten Heber J. Grant sier, der er ingen ting, som er mer indspirerende i evangeliet enn at leve efter visdomsordet. Herrens egne ord var: »Den, som har mine bud og holder dem, han er den, som elsker mig, men den, som elsker mig, skal elskes av min Fader, og jeg skal elske ham og åpenbare mig for ham.« Joh. 14: 21. Man hører så ofte, at dette eller hint er min svakhet, og jeg tror ikke, det gjør noget. Mine foreldre gjorde slik og blev så gamle, så jeg tror, at det har ingen ting å si, men alt er mulig for den, som tror, i å overvinne sine tilbøieligheter. Det kan bli en like så stor vane med å undskylde sig. »Til frihet har Kristus kallt oss,« sier Paulus, ikke til å være trell under sine tilbøieligheter, det en ligger under for er en trell av, derfor ligger verden i det onde, men tro og lydighet mot frihetens fuldkomne lov, det gjengivne Jesu Kristi evangelium vil frelse menneskene.

VISDOMSORDET.

Av misjonspresident *Milton H. Knudsen.*

Denne måned fejrer vi det 102 års jubileum for Herrens sundhetslov. Den »viser Guds orden og vilje angående de helliges timelige frelse i de siste dager«. Vi har hort så meget om, hvad der ikke maa gjøres, at mange tenker på den som på de ti bud, som er kjent som »Du skal ikke« budene.

Vanens makt er stor, men uvanens endda større, og heri ligger vanskeligheten. Har man imidlertid først slått om, vil det snart vise sig, at det er like lett å leve riktig som å leve galt. Sundhetens regler betyr ikke tvang, men frihet. De kan kanskje synes som tvang, fordi de forbyr mange ting, vi for var vant til. Men i virkeligheten betinger den en befrielse for mangen tvangsmessig last. Disse såkalte regler vil i det hele tatt ved nærmere prøvelser vise sig ikke å være kunstige, men naturlige, ikke vanskelige, men lette, ikke kompliserte, men enkle. De er like enkle, som det er å bade i floden Jordan.

Sundhet foredler mennesket i sin helhet. Vi soker efter frelse og lykke. Individuell hygiene virkeliggjor, når den gjennemføres konsekvent, våre hoieste idealer om sundhet, kraft, utholdenhet og skjønnhet; den øker vår evne til arbeide og lykke og gjør oss til nyttige vesener. Og den utvikler ikke alene kroppen, men også sjelen og ånden.

Det er ikke så lenge siden, folk flest så med slik likegyldighet på det menneskelige legeme, at det ofte grenset til forakt. Denne opfatning var en naturlig folge av den falske teologiske læresetning om »kjødet, som er i pakt med djevelen« og altså »sjelens fiende«. I middelalderen var helligheten ofte forbundet med sykelighet. Kunstneren fremstillet sine malte helgener helst efter bleke og utmagrede tæringssyke modeller.

Nu begynner vi å forlate denne forlorne tradisjon og arbeider oss frem til sundere idealer. Våre idealer må ikke bare peke mot å unngå vanforhet; målet må være en helse, som er rik og overstrommende. De må ikke kjennetegnes av sykelighet, men av krefter i vekst og utvikling. Vårt mål skulde være å se ikke hvor stor påkjenning vår kraft kan holde ut, men hvor stor vi kan gjøre denne kraft. Med et sådant mål for øie vil vi rent naturlig og uvilkårlig utføre et større virke, enn om vi strevet med et bestemt utmålt arbeide. Dessuten, når slike idealer er opnådd, vil arbeidet helt naturlig forvandle sig fra tungt slit til lek, og tilværelsen vil istedenfor det monotone grå få over sig noe av skjæret fra barndom-

mens glade dager. Kort sagt, vårt helseideal bør fra det blotte ønske om å holde sig fri fra sykdom rettes mot å bli en kilde til kraft og lykke.

En av de mest vidunderlige uttalelser i visdomsordet er dette: »Og videre, sannelig sier jeg eder, alle sunde urter har Gud beskikket til *menneskenes bruk, natur* og *legemsbeskaffenhet*, ... også kjøtt av dyr, og luftens fugler, har jeg, Herren, bestemt for menneskene å bruke med takksigelse, men de skulle *brukes med sparsomhet;* og det er mig velbehagelig at de bare brukes i kuldens tid eller i hungersnød.«

I det korte utdrag vil det være umulig å gå inn til alle de grundige setninger, som videnskapen fremviser med hensyn til det ovenstående. Men først ønsker jeg å si noe om summen av den føde, som er nødvendig for livets opretholdelse.

Det menneskelige legeme er ofte blitt sammenlignet med en grovsmeds smie, hvor lungene er blåsebelgene og maten kullene. Sammenligningen er bra, da foden faktisk forbrenner i legemet ved hjelp av den luft, vi innånder.

De fleste ernæringsmidler kan brukes som brennstoff for legemet og forbrukes også som sådant, og det, som er tilovers, går til fettvev. Folgelig har man målt næringsstoffene efter varme-enheter, de såkalte kalorier. *Mange mennesker spiser for meget,* altså for mange kalorier, andre spiser for lite, altså for få kalorier. I begge tilfelle er vedkommende selv som regel uvitende om de faktiske forhold, da han alltid kalkulerer sine fodemidler efter vekt og omfang istedenfor efter brennverdien. Enkelte næringsmidler er koncentrerte og inneholder mange kalorier pr. given mengde. F. eks. er olivenolje koncentret, mens de fleste grønnsaker er voluminøse. Ti gram olivenolje inneholder 100 kalorier, altså likeså meget som et pund tomater, salat, selleri, agurk, snittebonner, asparges og vannmelon. Kalorierne kan bli utregnet for hver person. Antallet kommer an på alderen (vekst gjør stor forskjell), på hvad slags arbeide er utfort, og årstiden. En middelstor mann, som fører et stillesittende liv, trenger ca. 2500 kalorier pr. dag. Men jo mere muskelarbeide han utfører, desto mer næring trenger han, d. v. s. under forutsetning av, at allting er i orden hos ham, spesielt forholdet mellem fett og muskelvev. Det er antallet og funksjonen av de celler, som danner organer, muskler og blod, som bestemmer menneskets næringsbehov. Like som små mennesker trenger mindre føde, har også folk av lavvoksede raser et lavere brennstoffsbehov, hvilket også kan uttrykkes slik, at jo mere folkeslagene nærmer sig Nord- og Sydpolen, desto sterkere er behovet for forbrenningsføde.

Det er en stor villfarelse å ville spise mere, enn legemet trenger og derved bli tykkfallen. Livsforsikringserfaringer har tydelig godtgjort, at vekten, særlig i forhold til alderen, spiller en vesentlig rolle m. h. t. langlivethet. Overvekt er ikke gunstig for den, som vil nå en høi alder. I sin almindelighet blir mennesket overvektig efter at lengdeveksten er avsluttet. Den normale vekt opnås i almindelighet ved lengdevekstens avslutning eller en tid efter, la oss si i 25 års alderen, og på nogen få kilo nær burde den vedlikeholdes uforandret.

Den laveste dødelighet er funnet blandt dem, hvis gjennemsnittsvekt — som gruppe betraktet — ligger noen få kilo over gjennemsnittsvekten *før* 35 års alderen, og *efter* 35 års alderern noen få kilo under gjennemsnittsvekten. Hvilket altså vi si, at overvekt efter 35 års alderen er forbundet med en voksende dødelighet; og hos folk, som er kommet noe op i årene, blir den en ren trusel mot helsen, enten fordi den alene ved sin tilstedeværelse betyr en svekket organisme, eller den er et tegn på feilagtig livsforelse, der ofte bærer skylden for fettavleiringen.

Grunnen til, at mange mennesker spiser så store mengder uten å tenke over det, er den gjengse feiltagelse, at ting som konfekt, frukt, nøtter, mandler og allslags knask »ikke teller«. En annen meget almindelig misforståelse er den, at man overser biting som smør og krem, og dog kan disse inneholde mere reelt næringsverdi enn hele det øvrige måltid tilsammen. Når antallet av kalorier overskrider den mengde, legemet har behov for (eller utskiller utbrukt), brukes overskuddet til opbygning av fettvev eller annet vev.

Er et individ ikke tungt nok, så kan det i regelen tilta i vekt, ganske enkelt ved å følge hygienens almenregler, særlig ved å øke forbrennings- eller energistoffene. Men man må ikke tvinge sig selv til å spise utover sin naturlige fordøielses- og assimilasjonsevne, og man må unngå fysisk anstrengelse og utmattelse av enhver art.

Man må bruke kjøtt sparsomt bestandigt, men med fremrykkende alder bør man *redusere* bruken av kjøttmat og *øke* bruken av frukt og vegetabiler, særlig denslags, som er mere fyllende enn nærende, såsom tomater, salat, gulerøtter (rå helst), kålrabi, karse, selleri, blomkål og hvitkål.

Som regel bør man også innskrenke næringsmengden i den varme årstid, i hvilken man trenger færre kalorier for å opretholde legemstemperaturen. Især bør der spises mindre kjøtt og egg om sommeren, da de umiddelbart omsetter sig i varme.

I det ovenstående har jeg omtalt, at »næring er brensel«. Men der finnes en bestanddel av næringsstoffene, som særlig

egner sig for et helt annet formål, nemlig å bygge op cellevev, d. v. s. å tjene til kroppens vekst og fornyelse. Denne vevdannende bestanddel i næringsmidlene er eggehvitestoffene.

Man bør alltid sammensette et måltid slik, at det får den rette gehalt av eggehvitestoffer (opbygningsføde) paa den ene side og fett og kullhydrater (forbrenningsfode) på den annen. En viss gehalt av eggehvitestoffer er absolutt livsviktig. Selv om kroppen noen få dager kan undvære eggehvitestoffene, så kan man dog ikke berove legemet et så nødvendigt stoff gjennem lengere tid, uten at det vil svinne hen og til slutt d. For lite eggehvitestoff er derfor verre enn for meget.

Meget hyppig begåes den feil å bruke for meget av eggehvitestoffer. Istedenfor 10 av 100 kalorier (det beste forhold mellem forbrenningsfode og eggehvitestoff) bruker mange mennesker optil 20, ja 30, altså mer enn dobbelt så meget som det tillatte. Dette overdrevne forbruk henger for en stor del sammen med overdreven nytelse av kjøtt og egg, skjønt noiaktig de samme dietetiske forsyndelser begåes ved overdreven nytelse av annen eggehviteholdig føde, såsom fisk, krepsdyr, fugl, ost, erter og bonner, eller endog undtagelsesvis ved bruken av mindre eggehviteholdige næringsmidler, hvis de ikke kombineres med andre svært eggehvitefattige stoffer.

Tanken om å redusere eggehviten i vår diett er ennu ny for de fleste, ennskjønt profeten sa det til oss for 100 år siden. I et foredrag på den internasjonale kongress for hygiene og dermografi uttalte en av verdens storste hygienikere, professor Rubner, Berlin:

»Fysiologisk sett er velstandsdietten i og for sig ikke den riktige, og ikke nettop den sundeste. Feilaktig kunnskap om kjøttets styrkende virkninger gjør, at gamle og unge, ja også barn, bruker altfor meget kjøtt, og det er beklagelig nok. Allikevel er kjøttet offentlig sanksjonert, det finnes på alle hoteller, det er blitt internasjonalt og har næsten overalt fortrengt den karakteristiske lokale diett. De er også blitt innfort i land, hvor den europeiske ernæringsmåte før var ukjent. Forlengst har lægene reist opposisjon mot den overdrevne kjøttspise, lenge for den vegetariske propaganda begynte. Og hvad man hevder er, at melspise, vegetabiler og frukt skulde spises istedenfor de overdrevne kjøttmengder.«

Professor Uffelmann fant, at de beste resultater opnåddes, når den daglige tilførsel av eggehvitestoffer på 110 gram bestod av 71 gram fra plantriket og 39 gram fra dyreriket.

Hvad *slags* eggehvitestoffer er nu det store problem. Eggehvitestoffene er ikke så enkelt opbygget, som man tidligere

trodde. De mest sammensatte kan spaltes op i 20 forskjellige ansinosyrer. Noen av disse er absolutt nødvendige, for at opbygningen av de nye celler skal kunne skje, f. eks. tryptofan og lysin.

Kjøttmat, fisk, kreps og fugl brukt i overmål vil ikke alene overlesse organismen med eggehvitestoff, men også forvolde andre forstyrrelser. Disse næringsmidler er tilbøielige til å føre med sig forråtnelse i tarmkanalen og inneholder »purinlegemer«, som organismen omdanner og utskiller som urinsyre. Disse forårsaker åreforkalkning og hjerteslag.

Dr. Francis G. Benedikt ved Carnegie instituttet viste ved sine eksperimenter i ernæringslaboratoriet, at fysisk utholdenhet og god helse kan vedlikeholdes ved en meget lavere matrasjon, omtrent en tredjedel lavere enn det, som tidligere ansåes som nødvendig.

Absolutt vegetarianisme er sjelden og vanskelig å gjennemføre. (»Og hvo der byder å avholde sig fra kjøtt, at menneskene ikke skulle ete det, er ikke beskikket av Gud.« Paktens Bok 49: 18.) Relativ vegetarianisme — d. v. s. lacto- og ovovegetarianisme — som ved siden av melspiser omfatter grønnsaker og frukt og tillater bruken av melk og egg, — kan trygt praktiseres og kanskje endog med heldig resultat. Vil man gjennemføre denne diett, bør man passe på å få tilstrekkelig eggehvitestoffer (melk, egg, nøtter), nok av jern (eggeblomme, spinat og rikelig med grønnsaker), nok av vitaminer (tomater, salater, rå frukt) og desuten passe på å føle sig »god og mett« efter måltidene. Grøntsupper, f. eks. av sojabønner, er utmerket erstatning for kjøttsupper. Uden den slags forsiktighetsregeler vil enkelte vegetarianere bli blodfattige og også på annen måte lide under en dårlig sammensatt diett.

Enkelte av de grønnsaker, som inneholder meget eggehvite, såsom erter og bønner, kan der gjøres innvendinger mot. Deres eggehvitestoffer kan ikke utnyttes så fullkomment som eggehviter i melk og kjøtt og har derfor lett for å gå i forråtnelse.

En fornuftig sammensatt kost består ikke bare av eggehvite, fett og kullhydrater i et riktig forhold.

Hård føde, som skorper, kavringer, knekkebrød, nøtter o. l., er en overordentlig viktig bestanddel i en hygienisk ernæring. Hård føde krever tygging. Derved holdes kjevene i vigør, tannsubstansen forbedres og avsondringen av spytt og mavesaft påskyndes. Gammelt og skorpet brød er å foretrekke for fersk, blott brød og rundstykker, som så mange mennesker på død og liv må ha.

De fleste av våre almindelige fødmidler har lite volum.

De er for koncentrert. Derfor har man funnet ut, at vi daglig trenger minst 30 gram cellulose. Denne inneholdes for det mest i sammalt mel, frukt og grønnsaker — som salat, selleri, spinat, asparges, kål, blomkål, rødbeter, løk, pastinakk, gresskar, melon, tomater, agurk, bær. Tarmapparatet krever strengt, at man tilsetter frukt og vegetabilier.

Kokningen av maten er en viktig del av fordoielsesarbeidet, men man må også være opmerksom på, at i enkelte fødemidler ødelegges under kokningen de vitaminer, som finnes f. eks. i skallet på korn, særlig ris, desuten i eggeblomme, rå melk, smør, ost, frisk frukt og friske grønnsaker, særlig erter, bonner og tomater. Disse vitaminer er av uhyre viktighet for det menneskelige velvære. Mangler de, kan der opstå sykdommer som beri-beri, rakitis og skjørbuk, samt mange onder av mindre bestemmelig art. Man bor derfor daglig nyte en del rå føde, som salat, selleri, frukt, notter og melk for å tilføre legemet disse stoffer, hvis natur man ennu ikke helt kjenner, og hvorav en del tilsynelatende ødelegges ved de temperaturer, som benyttes for å sterilisere føden og tørre vegetabilier.

Ikke alle fødemidler egner sig å spises rå. De fleste stivelsesholdige matvarer, som poteter og fruktkart, må kokes for å gjøres spiselige. Man må også huske på, at nytelse av rå fødevarer kan være forbundet med en viss fare, idet de er bærere for smittespirer og parasitter, og det må derfor inntrengende tilrådes å vaske alle rå fødevarer omhyggelig, før man spiser dem.

Ved siden av eggehvite, fett, kullhydrater og vitaminer er det flere andre stoffer, som legemet trenger til vedlikehold av sitt stoffskifte. Således de anorganiske salter, særlig kalk, fosfor og jern. Disse substanser er som regel rikelig til stede i en blandet kost sammensatt av frukt, vegetabilier, melk og flote.

De samlede krav til den menneskelige diett er opsummert på følgende måte av professor Mc Collum: »De siste ti års forskning har godtgjort det faktum, at de høiere dyrs adekvate diett må inneholde eggehvite av den såkalte »fullkomne« type. Hermed forståes eggehvite, som inneholder alle de ansinosyrer, som et dyrs fullkomne ernæring krever. I form av et passende salt må dietten inneholde iallfall noen av de anorganiske elementer, nemlig kalcium, magnesium, natrium, kalium, jern, klor, jod, fosfor og svovel. Svovlet må være til stede i organisk forbindelse i form av ansinosyren cystin. Dietten må ha et passende kvantum energi i form av eggehvite, kullhydrater og fett og må dertil inneholde de forskjellige vitaminer i tilstrekkelig mengde.«

Nu når du har fått et innblikk i, hvad videnskapen sier, hvad synes du om profeten, som for 100 år siden sa: »Alle sunde urter har Gud beskikket til menneskenes bruk, *natur* og *legemsbeskaffenhet*« og at kjott må brukes sparsomt?

Man bør daglig drikke en tilstrekkelig mengde vann. Vann, som i regelen bare brukes til fortynning av maten eller ennu verre — til å skylle den ned med — er fysiologisk sett et regulerende middel. Der er ingen næringsmidler i rent vann. Vannet er nodvendig for å opretthold veskelikevekten i organismen, forat det kjemiske stoffskifte i cellevevet skal kunne skje og som befordringsmiddel til å føre bort overflodige produkter. Det inngår også i legemets opbygning og utgjør det meste av blodets volum og tilnærmelsesvis to tredjedeler av kroppens vekt. Man kan klare sig forholdsvis lang tid uten andre næringsmidler, men uten vann eller vannholdig næring vil doden inntrede i lopet av få dager. Den personlige hygienes viktigste forskrift er derfor en passende daglig tilførsel av vann.

Skjont behovet for vann til en viss grad varierer med individet, legemsvekten og årstiden, kan det dog sies, at seks glass vann daglig — foruten det vann, som inneholdes i maten — gjennemgående vil dekke behovet. Dette er neppe for meget, når unntas patienter med alvorlige mave-, hjerte- eller nyrelidelser, og det er uten tvil tilstrekkelig unntagen for individer, som trenger særskilte avsondringsforanstaltninger eller erstatning for vesketap eller svedekurer.

For normale mennesker er der intet i veien for å drikke et eller to glass vann til måtidene — selv om det tas, mens maten er i munnen, forutsatt naturligvis at det ikke brukes til å skylle maten ned med.

Folk, som drikker meget melk, trenger ikke så meget vann eller andre flytende stoffer. Vannnytelsen kan også overdrives, spesielt av folk, som lider av hjerte- eller nyreaffeksjoner. Man har ved laboratorieforsok likefrem forgiftet dyr ved å inngi dem overdreven vannmengde.

Giftstoffer må fjernes snarest mulig fra legemet. Hovedorganet for denne utskillelse er nyrene, og den formidles ved hjelp av vann. Folk, som har hatt for vane å drikke for lite vann, mens de ellers har levd under hygieniske forhold, har ofte konstatert en påtagelig okning av helse og energi, så snart de systematisk har fulgt dette enkle, men så nodvendige krav.

Meget av den helbredende virkning, som tilskrives mineralvannene, skyldes helt enkelt vannet selv. Det er reguleringen av dietten, legemsovelser, sovn, luftforandring og vann, som har æren for de beromte mineralkilders styrkende

virkning. Vann, som inneholder meget mineral, især avførende vann, bør brukes med stor forsiktighet.

Folk, som forsømmer å drikke rikelig vann, får en urin med for høi egenvekt og tarmforstyrrelser. Hodepine, muskelsmerter, neuralgiske smerter, matthet og energiloshet er noen av symptomene på denne tilstand.

Under normale forhold burde tørstesansen være vår pekepinn med hensyn til den rette vannmengde. Men hos en mengde følk er tørstesansen — uten at de vet om det — så sløvet, at de ikke merker, når de trenger vann. Ingen hygiensk regel er lettere å følge enn passende vanndrikning, og allikevel unnlater så altfor mange å følge den.

En sund og fornuftsmessig efterlevelse av visdomsordet fordrer, at jeg sier noe om avføringen. Forstoppelse er nutidens verste plage. Tarmenes innhold blir farlig, dersom det tilbakeholdes for lenge, da ekskrementenes dekomposisjonsprodukter inneholder giftstoffer, som er skadelige for legemet. Forstoppelse er et ytterst utbredt onde og skyldes vesentlig, at vår kost ikke er voluminos nok eller mangler andre nødvendige egenskaper, så den gir treg avføring, men også, at vi forsømmer å sørge for daglig uttømmelse. Forstoppelse gjennem lengere tid er slett ikke å spøke med. Det er et tegn på en tilstand, som kan ha de alvorligste følger.

Før vi forlater temaet tarmforgiftning, må det ennu en gang betones, hvor viktig det er å unngå den forgiftning, som skriver sig fra overdreven bruk av eggehviterik kost. Denne forgiftning skyldes antageligvis før største delen en dekomposisjon av eggehvitestoffer i tykktarmen. Kjøttmat er — med mindre den er særlig godt kokt eller stekt — mest utsatt for forråtnelse, da den allerede, når den spises, inneholder millioner av forråtnelsesspirer.

Efterlevelse av visdomsordet vil gi en sund og normal avføring.

DA VICE-PRESIDENTEN VED AMERICAN TOBACCO CO. SLUTTET MED Å RØKE.

Dr. *Johan Harvey Kellog,* M. d., L. L. D.

En dag kom der til mitt kontor en høi rank person med et alvorlig og markert ansikt. Uten å sette sig ned, siger han: »Dr. Kellog, mitt navn er Charles S. Keene, vice-president ved American tobacco company. Jeg er syv og seksti år gammel og lider av et svakt hjerte (myocarditis). Jeg har vært

unnersokt av mange læger, men ingen kan hjelpe, ingen kan gi mig håp. Jeg er fortalt, at jeg kan høist leve i to eller tre år, men da dette synes å være en utmerket verden å leve i, skulde jeg like å være her lenger. Jeg har kommet hit for å spørge Dem, om De kan hjelpe mig, så jeg kan leve endnu i noen år.«

Han stod fremdeles og vilde ikke sette ned, før han hadde fått mit svar. Jeg sa: »De roker antagelig, Herr Keene?« »Ja,« svarte han, »jeg har rokt ti eller tolv sterke cigarer hver dag i firti år.« »Om De vil slutte med å roke,« foreslog jeg, »er jeg sikker på, at De vil komme Dem og være istand til å leve i flere år.«

»Tror De virkelig, doktor, at tobakksrokning har noe å gjøre med mitt syke hjerte?« »Jeg tvivler ikke på, at det har. Det kan endog være hovedgrunnen. Jeg har kjent mange tilfeller, hvor der har været personer, der har lidt av svakt hjerte, og som efter at de har sluttet med å roke har kommet sig utmerket.« Hans ansikt fikk et uttrykk av håp, og han sa med beveget stemme: »Doktor, jeg er forberedt på å gjøre hvadsomhelst, om jeg bare kan få leve endnu noen år her på denne vår skjønne jord.« »Det er godt,« sa jeg, »så stopper De altså med å roke med engang.«

Tre uker senere kom han tilbake til kontoret med denne erklæring: »Det er virkelig sandt, doktor, jeg har ikke savnet mine sigarer såmeget, som jeg trodde, jeg vilde.« Igår tendte jeg en sigar, ikke fordi at jeg hadde nogen trang til det, bare av nysgjerrighet, og til min store overraskelse fandt jeg ut, at jeg ikke brydde mig noe om den, jeg kastet den bort. Nu, doktor, jeg har tenkt over saken og har kommet til det resultat, at tobakk gjør en hel del skade til menneskene.« Efter et minutts pause tilla han: »Og det gjør intet menneske noe godt. Jeg har gitt op rokning fullstendig.« Han viste fremgang allerede, og fremgangen fortsatte. Efter tre måneders forløp reiste han hjem legemlig opbygget på mange områder. Han hadde ikke alene sluttet med å roke, men hadde antatt hele programmet angående sunn føde. Han fulgte forsiktig sunnhetsloven, drakk aldrig kaffe eller te, spiste aldrig fisk eller kjøtt i noen form, ingen krydderier, sørget for regulær uttommelse, gymnastik og frisk luft. Hans helseprogram inneholdt alt, der bygger op en god helbred. Han blev en kraftig forkjemper for den biologiske levemåte.

Efter sin hjemkomst blev han en ivrig forkynder av dette »evangelium« blandt sine venner, og snart kom en Herr P . . . av . . . . . med et brev fra Herr Keene. »Hele tiden, siden han kom hjem,« sa Herr P . . . ., »har han vært efter mig, fordi jeg roker.« Hver gang, han ser mig, siger han:

»Herr P . . . ., du røker dig fordervet, reis op til Dr. Kellog og bli ferdig med det.«

Herr P . . . . sluttet med å røke med gavn for han selv, men efter noen måneders forløp begyndte han måtelig »å røke igjen«, en felle, som så mange blir fanget i, og ofte under dårlig medicinsk råd. Ikke mange måneder efter blev han kjørt op på kirkegården.

Andre av Herr Keenes venner kom og vandt på mer enn en måte ved å slutte med tobakk. To gange om året var Herr Keene i sanatoriet en måned ad gangen og gjorde stadig fremgang. Ti år senere, efter at jeg første gang hadde talt med ham, kom han op på mit kontor og erklærte, at tyve år hadde vært tillagt hans liv.

Han så yngre ut nu enn for ti år siden, hans markerte ansikt var fritt for rynker, hans hudfarve var næsten som en skolegutts. Å losrive sig fra tobakkvanen vil uten tvil legge fem eller ti år til en tobakkbrukers liv, der er kommet op imot femti eller seksti års alderen. Jo snarere man legger av uvanen, dess flere år legger man til sitt liv.

Det er god grunn til å tro, at tobakkrøkeren mister minst fem år av sitt liv på grunn av denne uvane. Dette menes et årlig tap for landet og verden av mange tusind menneskeliv, bare fordi at Columbus, da han opdaget Amerika, fandt hvad hans menn sa: »Vi så nakne hedninger rulle store blade sammen og røkte som djevler.«

(Fra »Good Health Magazine«.)

INDHOLD:

Visdomsordet og Dr. Hindhede 73
Søndagsskolen..... 80
Den Danske Mission 81
Den Norske Mission..... 82
Tobakk som årsak for mavesår 82
Herrens sundhetslov 83
Redaktionelt 84
Visdomsordet 87
Da vice-presidenten ved American Tobacco Co. sluttet med å røke 94

Udgivet af den danske og norske Mission.

Præsident for den danske Mission: ALMA L. PETERSEN, Priorvej 12, København F.

President for den norske Misjon: MILTON H. KNUDSEN, Wergelandsvei 7, Oslo.

Trykt hos F. E. Bording A/S.